



Steven W. Troxler
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services**
Food and Drug Protection Division

Joe Reardon
Director

Okra

La okra crece en Carolina del Norte durante los meses de julio y agosto; se vende muy fresca en los Farmers Market. ¿Conoce usted sus maravillosas propiedades?

Historia de la Okra

La okra proviene de África: los esclavos africanos trajeron la okra a los Estados Unidos a mediados de 1600 y, la okra se convirtió en parte importante de la dieta de los colonos. Sus semillas fueron usadas por los ejércitos del sur como sustitutas del café durante la guerra civil americana.



La okra es de climas templados y pertenece a la misma familia que el algodón y que el hibisco. Su nombre científico es "*Abelmoschus esculentus*" y también "*Hibiscus esculentus*". Se le conoce con distintos nombres, como; Okra, Ochro, Okoro, Quingombo, Quingumbo, Ladies Fingers, Gombo, Kopi Arab, Kacang Bendi, Bhindi (S. Asia), Bendi (Malaysia), Bamia, Bamya o Bamieh (Medio Oriente); Gumbo (Sur de USA). En Portugal y Angola se le llama Quiabo y, en Cuba "quimbombo". En Japon se le llama okura y, en Taiwan "qiu kui".

Características de la Okra

Cuando compre okra fresca elija las más jóvenes, firmes y tiernas, de no más de 4 pulgadas de largo. No elija las suaves, ni las húmedas

La okra se puede almacenar hasta 3 días en el refrigerador, dentro de una bolsa de papel, envuelta en papel toalla o, dentro de una bolsa de plástico perforada.

Cuando se corta la okra suelta una sustancia gomosa que se utiliza para espesar sopas y guisos.

La okra se puede servir cruda, marinada en ensaladas o cocida sola y, se acompaña bien con tomates, cebollas, maíz, pimientos y berenjena.



Para que la okra mantenga sus nutrientes y sus enzimas digestivas, la okra se debe cocinar por el menor tiempo posible; algunas personas la comen cruda.

Okra y Fibra

La fibra que contiene la okra es de calidad superior y ayuda tanto a estabilizar la azúcar de la sangre como a prevenir o solucionar el estreñimiento.

La fibra en general ayuda a prevenir el estreñimiento, pero la fibra que contiene la okra es una de las mejores, junto con la fibra de las semillas de lino y la fibra del psyllium. A diferencia de la fibra del germen de trigo, que puede irritar el tracto intestinal, el mucílago de la okra facilita el desliz de la evacuación; ayuda a eliminar las toxinas y el colesterol malo de la sangre de manera confortable. Por otro lado, alimenta mejor que otras fibras a las bacterias buenas (prebióticas).

La okra contiene tanto fibra soluble como fibra insoluble. La fibra soluble ayuda a eliminar el colesterol malo y reduce el riesgo de ataques al corazón, mientras que la fibra insoluble ayuda a mantener el tracto intestinal saludables, con lo cual se disminuyen los riesgos de cáncer, sobre todo del cáncer de colon.

Otros Beneficios de la Okra

La okra tiene un alto contenido de vitamina B6, calcio y folate.

Propiedades de la Okra

MacroNutrientes	Unidades	Valor por 82 gms	MicroNutrientes	Unidades	Valor por 82 gms
Agua	g	90.17	Vitaminas		
Energía	kcal	31	Vitamina C	mg	21.1
Proteína	g	2.00	Tiamina	mg	0.200
Total Grasas	g	0.10	Riboflavina	mg	0.060
Carbohidratos	g	7.03	Niacina	mg	1.000
Fibra dietética	g	3.2	Acido Pantotenico	mg	0.245
Azúcar	g	1.20	Vitamin B-6	mg	0.215
Grasa Saturada	g	0.026	Folate	mcg	88
Grasa Monosaturada	g	0.017	Folate, DFE	mcg_DFE	0
Grasa Polisaturada	g	0.027	Vitamina B-12	mcg	0
Colesterol	mg	0	Vitamina A	IU	375
Minerales			Vitamina E	mg	0.36
Calcio	mg	81	Vitamina K	mcg	53.0
Hierro	mg	0.80	Fitonutrientes		
Magnesio	mg	57	Fitosteroles	mg	0
Fósforo	mg	63	Beta Carotene	mcg	225
Potasio	mg	303	Beta Cryptoxanthin	mcg	0
Sodio	mg	8	Lycopene	mcg	0
Zinc	mg	0.60	Luteina y Zeaxantina	mcg	513

Notas

- **100.** La información se refiere a 100 gramos de cora cruda.
- **5.** El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- + - Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.

¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!

